

SETMANA 8

DILLUNS Descans

DIMARTS 45' contíus a R2

DIMECRES Descans o passeig actiu de 40'

DIJOUS 40' contíus a R2

DIVENDRES Descans

DISSABTE

- Escalfament: 20' a R1
- Activació cursa: 4x100m a R3 amb 1' de recuperació caminant
- Refredament: 5' a R1

DIUMENGE **CURSA 10K:** Objectiu sub 45' (ritme constant R3 a 4:25/km - 4:30/km)

FINISHER NOMENCLATURA

-  **R1 (suau)** Ritme molt suau i còmode a 5:40/km - 6:00/km
-  **R2 (moderada)** Ritme còmode, però sostingut a 5:00/km - 5:30/km
-  **R3 (forta)** Ritme objectiu cursa a 4:25/km - 4:30/km
-  **R4 (intensa)** Ritme ràpid i exigent a 4:05/km - 4:20/km